

Bài 7.

TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN ?

1. Đánh dấu × vào trước câu trả lời đúng nhất.

Chúng ta nên ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ăn vì :

Mỗi loại thức ăn chỉ cung cấp một số chất dinh dưỡng nhất định ở những tỉ lệ khác nhau.

11

Không một loại thức ăn nào có thể cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể dù thức ăn đó chứa nhiều chất dinh dưỡng.

Giúp ta ăn ngon miệng.

Vừa giúp ta ăn ngon miệng, vừa cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

2. Quan sát và đọc kĩ phần ghi chú *Tháp dinh dưỡng cân đối trung bình cho một người một tháng* trang 17 SGK để hoàn thành bảng sau :

Tên các thức ăn	Nên ăn khoảng bao nhiêu trong một tháng (đối với người lớn)
Muối
Đường
.....	Ăn có mức độ
.....	Ăn vừa phải
.....	Ăn đủ (theo khả năng)
.....	Ăn đủ (10kg)
.....	Ăn đủ (12kg)